



平成 28 年 1 月 22 日

## ~しもやけの季節になりました~

昔から冬の風物詩の病気とともに言える「しもやけ」。昔の病気と思われがちですが、今でもしもやけを患う方は少なくありません。実は現代の生活スタイルには、しもやけを引き起こす危険がひそんでおり、意外に身近な肌トラブルなのです。できてしまうとやっかいなしもやけ、その症状と治療法をご説明いたします。

### ・しもやけとは

寒い環境で生じやすい肌のトラブルに、しもやけがあります。別名、凍瘡(とうそう)とも呼ばれ、おもに手や足、耳たぶや鼻、頬に赤い発疹や腫れが生じ、かゆみや痛みを伴うのが特徴です。

寒くなると血管は動脈、静脈ともに収縮しますが、動脈は温められるときみやかに元に戻りやすいのにくらべ、静脈は戻りにくいという性質があります。この時間差によって血液の循環が滞り、体の末梢部分にある手足や耳に栄養が届かなくなって、うつ血や炎症といったしもやけの症状が起こると考えられています。

### ・しもやけの治療法

しもやけは、日常生活におおきな支障をきたします。とくに足先のかゆみは、靴をはいた状態ではかくこともできず、イライラし、勉強や仕事にも集中できません。顔や手にできると見た目も気になります。なるべく早く治療を開始し、症状を抑えたいものです。

しもやけの治療においてはまず、末梢の血行不良を改善することが重要となります。毛細血管を拡張するはたらきのあるビタミン E を内服するほか、ビタミン E やヘパリン類似物質が配合されたクリームを塗って、血行改善につとめます。

かゆみがあり、皮膚が赤みをおびている場合には、炎症を抑える目的でステロイド外用剤をります。ステロイド外用剤はしもやけのように、かゆくてついかいてしまう皮膚炎などの肌トラブルに対し、すぐれた抗炎症作用を発揮してくれます。

とくにしもやけはかゆみの症状が強いため、かきこわしによる症状悪化が懸念されます。そのためにも、最初の段階で強いタイプのステロイド外用剤を選び、短期間で治すことを考えましょう。かゆみが強い場合には、あわせて抗ヒスタミン剤の服用も検討されます。

しもやけの症状が悪化すると、細菌の二次感染を併発することがあり、なかなか治りづらいものとなってしまいます。そうなる前に是非とも受診してください。